

9月 ほけんだより

2023年9月
友田保育園

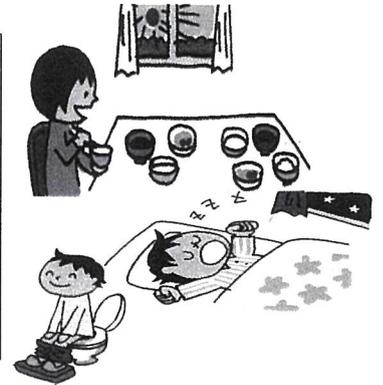
暦の上では秋とは言っても、まだまだ厳しい暑さが続く中で日焼けした子どもたちが元気いっぱい園生活を送っています。夏の疲れが出てくる時でもあります、今まで以上に体調の変化に気をつけながら楽しく過ごしていきましょう。

8月の子どもたちの様子 新型コロナウイルス感染症の発病がありました。発熱、鼻水、咳の夏風邪症状他に中耳炎でお休みのお子さんがいました。

※夏の風邪を引き起こすウイルスは、高温多湿を好みます。夏の暑さや冷房による自律神経の疲弊、睡眠不足、ストレスによる免疫力の低下によってかかることが多い。

生活リズムを見直そう！

- ・早寝早起き・・・遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。
- ・毎朝トイレに座る・・・決まった時間に排便の習慣をつけましょう。
- ・光をあびる・・・朝の光で生体がリセットされ体も脳も目覚めます。
- ・朝食を摂る・・・胃腸を働かせ、目覚めさせます。



9月9日は救急の日



その他あったほうが良い用品
綿棒、滅菌ガーゼ三角巾、ポリ袋
水枕或いは熱さまし用シート
常備薬、外傷用軟膏

★救急箱の中身に決まりは、ありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけば OK です。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限があります。テープ類は古くなると粘着力がなくなります。救急箱の中身を1年に1回チェックしましょう。

ケガをした場合の
受診のめやす



★傷は洗い流しましょう★

園で一番多いのがすり傷・切り傷です。傷ができた時は、すぐに水道水で洗いましょう。水道がない場所ではペットボトルなどの飲用水でも大丈夫です。出血が止まらない場合は、きれいなガーゼを当て圧迫止血しましょう。その後絆創膏や専用の傷パットで覆いましょう。

- ・傷に入ったガラスや小石が取れない
- ・ひどく痛がる
- ・傷口が開いていたり深かったりする
- ◆出血がひどく止まらない時は、救急車要請

まだまだ汗ばむ季節 身体を清潔に！

☆ 髪はこまめにカットしましょう
前髪は目にかからないように。



☆ 顔を洗ったり、拭いたりしましょう。
汗や汚れが目に入ります。



☆ 爪をこまめにきりましょう。
汚れがたまって不潔になったり
引っかいてケガをします。

